

各種イベント・教室紹介!!

登山



初夏と秋に
開催予定

季節の変化を感じ、自然を満喫します!

ハロウィン



10月下旬
開催!

子ども、大人もみんなで仮装を楽しもう!
トリックオアトリート月~

クリスマス

12月中旬
開催!



作って・遊んで・歌って♡とってもステキな
クリスマスパーティーに集まれ~!!

地面出し競争



春分の日に
開催!

津南といえば雪!!みんなで春を呼ぼう!

キムチ作り教室



12月
開催予定

びっくりする程美味しいキムチを作ります

大人のカルチャークラブ

11月下旬
開催予定



令和元年度はインテリア飾り作り教室を開催
しました。

11月下旬に開催予定です。内容は楽しみに!

クアハウス 節分豆まき

2月
開催予定



鬼の居ぬ間に豪華景品もらっちゃおう!

水泳記録会



7月
開催

日々の練習の成果を発表する記録会です。



スポーツくじ



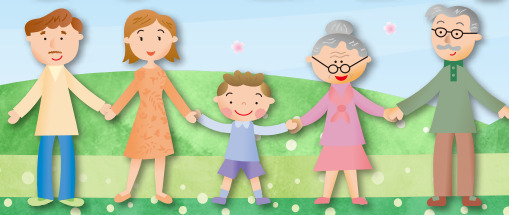
スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



スポーツ振興
くじの助成を
受けてマイク
ロバスを設置
しています。
子どもたちのスポーツ活
動や水中運動等の送迎に
使用しています。

Tapでいこう!!



笑顔で「つながるう!!」



Tapとは...

T Tsunan (つなん) **a** all (すべて) **p** people (人びと)

「津南でつながる全てのみなさん」の造語です。
町民の皆さんがつながりあい、活力に満ちた人づくりとまちづくりを目指しています。

～定期教室のご案内～

総合センター

どちらも
会員募集中!!

クアハウス津南

～各種教室のご案内～

ピンポン卓球



卓球を通じて健康づくりをしてみませんか！経験者はもちろん、初心者も大歓迎！参加者同士の会話も楽しみの一つになりますよ。

月曜日 20:00～21:30
水曜日 13:30～15:30(ラージ)
金曜日 9:00～11:00(ラージ)
参加費 会員 220円/2枚
非会員 550円
場 所 総合センター 体育館

らくらくエアロビクス



音楽に合わせて、全身動かし、気持ちの良い汗をかきます。普段運動不足を感じている方!!ぜひご参加ください。

月曜日 10:30～11:30
19:00～20:00
参加費 会員 440円/1枚
非会員 770円
場 所 総合センター 職業指導室

ロコチャレ60



ストレッチやセラバンド、ジムボールといった用具を使って無理なく自分のペースで運動をしています。窓から見える四季折々の風景を楽しみながら、参加者同士の楽しいコミュニケーションの場にもなっています。

火曜日 10:30～11:30
参加費 会員 220円/2枚
非会員 330円
(別途そだき苑使用料100円)
場 所 そだき苑

この指と一まれ!



～放課後活動支援事業～ (ともだちいっぱい! たのしさいっぱい)

別紙チラシがあります。開催日 チラシは町内の各学校を通じて配布します。

活動内容

放課後の時間を楽しく過ごします!主に外遊び!通常教室の他に各種イベントもあります。(登山・キャンプなど)

放課後、友だちと一緒に様々な活動を体験します。お琴・茶道・各種クラフト・クッキングなど楽しい活動がたくさんです。

放課後クラブ



★入会案内

区分	年度会費	詳細
正会員	5,000円	NPO法人Tapの総会に参加する者。保険加入対象者となる。個人及び団体。
クラブ会員	高校生以上	3,300円
	中学生以下	2,200円
	65歳以上	2,750円
	家族会員	6,600円
賛助会員	1口 5,000円	NPO法人Tapに賛同してくれた者または団体。保険加入は非対象とする。

※会員は万が一に備えて、スポーツ安全保険に加入していただきます。活動及び、移動中の事故やケガをした場合に、入院・通院ともに治療1日目から補償されます。(詳しくは事務局まで)保険期間は加入日の翌日から同年度の3月31日までとなります。
※賛助会員を除き、年度会費にはスポーツ安全保険料が含まれています。
※広報目的(広報紙やチラシ、HP等)に限り、会員および参加者の肖像権や大会記録等の使用をご了承ください。承諾が難しい場合に限り、個別に事務局までご連絡ください。

会員特典

- 特別優待券1枚プレゼント
- 粗品プレゼント
- クアハウス利用時20%OFF

お得なチケットでの参加が可能

- ピンクチケット...11枚 4,400円
- 緑チケット...10枚 1,100円

Tapの教室やイベントはどなたでも参加できます。詳しくは下記事務局までお問い合わせください!

お問い合わせ
Tap 特定非営利活動法人 Tap
津南町総合センター内
〒949-8201 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡丁1633-1
Tel025-765-5776 Fax025-765-3596
E-mail tap@poplar.ocn.ne.jp

★ご利用料金表(会費)

区分	会費	ご利用箇所	1回毎の利用料
個人チケット会員	15,000円/1年 チケット50枚付	プール+バーデ+内湯 ジム	チケット1枚 チケット1枚
家族チケット会員	30,000円/1年 チケット100枚付	プール+バーデ+内湯 ジム	チケット1枚 チケット1枚
プール+バーデ/温泉 会員	40,000円/1年 15,000円/4ヶ月	プール+バーデ+内湯 ジム	無 料 チケット1枚
トレーニング 会員	25,000円/1年 10,000円/4ヶ月	ジム プール+バーデ+内湯	無 料 チケット1枚
フリー 会員	50,000円/1年 20,000円/4ヶ月	プール+バーデ+内湯+ジム	無 料
プール会員 (対象:3歳~小学生)	5,500円/1年	プール+バーデ+内湯	無 料
フリー会員 (対象:中学生)	11,000円/1年	プール+バーデ+内湯+ジム	無 料

※チケット追加購入: 11枚 2,500円
※トレーニングジムをご利用時は、初回のみ別途登録料2,000円がかかります。

★一般利用料

- ・内湯(男女別温泉).....大人 500円/子ども300円
- ・プール(内湯、水着着用温泉も含む).....大人1,000円/子ども500円

クアハウス津南の入会・施設利用・料金等については下記までお問い合わせください。

お問い合わせ
クアハウス津南
〒949-8202 新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203
Tel025-765-3711 Fax025-765-3309
URL <http://tsunan.net/> E-mail kurhaus@tsunan.net
指定管理者: 特定非営利活動法人Tap

アクアリズム



水の中で音楽に合わせて、指先にいたるまで全身の運動ができます。水中で行うエアロビクス、45分間ノーストップで楽しく行える極上の有酸素運動です。

火曜日 13:15～14:00
土曜日 19:30～20:15
(冬期12月～18:30～19:15)
参加費 クアハウス会員: 1回600円
非会員: 1回1,300円

アクアエクササイズ



水の抵抗を利用して行う筋力トレーニングと、音楽に合わせて動く有酸素運動でシェイプアップ!ストレス解消効果抜群です。

木曜日 13:15～14:00
参加費 クアハウス会員: 1回600円
非会員: 1回1,300円

水中エクササイズ



水の特性を活かして水中歩行や筋力トレーニング!体力に応じて無理なく運動できます。

月曜日 14:00～15:00
参加費 クアハウス会員: 1回600円
非会員: 1回1,300円

足踏み美人



音楽に合わせた30分間の足踏み運動です。

土曜日 17:50～18:20
参加費 クアハウス会員・非会員 1回300円

バランスボール



体全体の引き締め、腹筋の強化、姿勢改善や腰痛予防にも最適です。

火曜日 18:15～19:15
土曜日 16:00～17:00
参加費 クアハウス会員: 1回600円
非会員: 1回900円

水泳教室



成人クラス

健康づくりに最適です!



中学生以上
平日の昼間に開催。初心者～上級者まで各クラスによって開催時間が異なります。

幼児・児童クラス <通年コース>

きれいに泳ぐことを目標に!ちびっこスイマーからアスリートスイマーまで楽しく泳いでいます。

幼児・小学生・中学生
平日の夕方に開催。初級～上級者まで各クラスによって開催時間が異なります。

幼児・児童クラス <10回または20回コース>

毎年大人気の教室です!申し込みはお早めに。主に土曜日に開催

幼児: 年中・年長 児童: 小学1～6年
5月～11月

※詳しい日時と、参加料金についてはお問い合わせください。

